



Денсаулы0ты са0тау  
ережелер4

# Денсаулық - зор байлық

Адамның денсаулығы - қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың - жаны сау» деп орынды айтқан.





**Зиянды  
әдеттерден аулақ  
болу**

**Әлеуметтік тұрмысты  
жақсарту, күйзелісті  
болдырмау**

**Салауатты  
өмір салты**

**Денсаулықты  
сақтау,  
нығайту,  
спортпен  
шұғылдану**

**Сапалы  
тамақтану,  
жеке бас  
гигиенасын  
сақтау**

**Бос уақытты  
тиімді  
пайдалану**

# Адам денсаулығына жақын достар

- тазалық
- спорт
- таза ауа
- дұрыс тамақтану
- күн тәртібі



# ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ДОСТАРЫ



*Спорт*

*Таза ауа*

*Көңілді  
жүру*

*Дұрыс  
ұйқы*

*Демалу*

*Тазалық*

*Дұрыс  
тамақтану*

*Шынығу*

# Денсаулықтың қастары

Дұрыс  
т амақт анбау

Зиянды  
әдет т ер

Салақт ық

Күн т әрт ібін  
сақт амау

Жалқаулық

Ашушандық

- Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?



- Тамақтану алдында не істеуіміз керек?



**Ауыз гигиенасы – ауыз қуысын,  
тамағыңды таза ұста, ішкен жеген  
сайын аузыңды тазалап шайын.  
Аузыңды таза ұстасаң тіс аурудың  
көбінен құтыласың.**





**Тазаланьш тәрәру керек  
Ерте мен кеш жас бала.  
Кір-күр болу елден ерек,  
Мүлдем ят,масара!**

**ХОРОШО**



**ПЛОХО**



**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

<http://www.liveinternet.ru/users/maknika/>

Ү немі дене шынықтырумен айналысатын адам  
ауырмайды



Спортпен айналыс,  
Сұлулық сыйлаған.  
Сол саған пайдалы іс,  
Сауық пен кинодан.





салауатты  
өмір  
салтының  
қадамы

5



күніне бір сағат  
жаттығу жаса



суды көп іш

жеміс-жидектер  
мен көкөністерді  
көп же



дұрыс тамақтан

теледидар мен  
компьютерден демал!

